Sukoon
Marital Life Analysis

قابل اعتماد نفسیاتی ٹسٹ
جس کی مدد سے آپ جان سکتے ہیں
ازدواجی تعلقات کی درستگی یا خرابی
شادی شدہ زندگی کے مسائل کی وجوہات
اوران کے حل کے لیے بہترین تجاویز

شادی شدہ زندگی کے مسائل کا مستند نفسیاتی جائزہ

ہماری شادی شدہ زندگی میں اکثر اونچ نیچ لگی رہتی ہے۔ہمیں اکثر ازدواجی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن ہم ان مسائل کو خاطر خواہ اہمیت نہیں دیتے۔ ہماری نظر میں یہ مسائل معمولی ہوتے ہیں، تاہم ان کی بروقت شناخت اور تدارک بے حد ضروری ہے۔ ان چھوٹے نظر آنے والے مسائل کا بروقت تدارک نہ کرنا ہمیں مستقبل کے بہت سے سنجیدہ مسائل سے دوچار کرسکتا ہے جن میں طلاق سرفہرست ہے۔

سکون کا پیش کردہ ٹسٹ اس سلسلے میں ایک بہترین مددگار ہے۔ اردو میں موجود یہ ٹسٹ پاکستانی جوڑوں کی نفسیات کو مدنظر رکھتے ہوئے ترتیب دیا گیا ہے۔ یہ ٹسٹ شادی شدہ زندگی کے بہت سے ایسے گوشوں سے پردہ اٹھاتا ہے جو عموماً ہماری توجہ کا مرکز نہیں ہوتے مگر ہمارے لیے مسائل کا باعث بنتے ہیں۔ مذکورہ ٹسٹ ہمارے ازدواجی تعلق کے ذاتی، جسمانی، ذہنی، سماجی، خاندانی، مالی، جذباتی اور جنسی عوامل پر مشتمل ایک ایسی مفصل رپورٹ فراہم کرتا ہے جس کی بدولت ہم اپنی خوبیوں اور خامیوں کا بخوبی جائزہ لے سکتے ہیں اور اپنے ازدواجی تعلق میں مثبت تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔

The Developer : Asst. Professor Dr. W. H. Sukoon (PhD Psychology; practicing Clinical Psychologist)
Www.drsukoon.info | www.facebook.com/drsukoon | drsukoon@gmail.com

ہدایات: برائے مہربانی درج ذیل ہدایت کو انتہائی غور سے پڑھیں تاکہ آپ اس ٹسٹ کو بہترین طریقے سے حل کر سکیں۔

اس کتابچے میں آپ کو دو ٹسٹ فراہم کیے گئے ہیں، ایک ٹسٹ شوہر کے حل کرنے کے لیے ہے اور دوسرا ٹسٹ بیوی کے حل کرنے کے لیے ہے۔ ہر ٹسٹ میں کل ایک سو ساٹھ بیانات ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانا انتہائی ضروری ہے کہ شوہر اور بیوی دونوں اس ٹسٹ کو خلوص نیت سے حل کریں، تمام بیانات کو انتہائی غور سے پڑھنے کے بعد اپنے جوابات سچائی سے اور حقیقی صورت حال کے مطابق دیں۔ یہ شوہر اور بیوی کی مرضی پر منحصر ہے کہ وہ اپنے جوابات ایک دوسرے کو دکھانا چاہیں یا چھپانا چاہیں۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے کہ اس ٹسٹ میں کہیں بھی آپ کا نام یا آپ کی کسی بھی قسم کی شناخت نہیں پوچھی گئی تاکہ آپ مکمل اعتماد سے اس ٹسٹ کو حل کر سکیں۔ اس ٹسٹ میں آپ سے صرف ایک کوڈ مانگا گیا ہے۔ یہ صرف اس صورت میں ضروری ہے جب آپ کی یہ خواہش ہو کہ آپ کو بھی اس ٹسٹ کے نتائج سے آگاہ کیا جائے۔ اگر آپ یہ نتائج نہیں جاننا چاہتے تو اس کوڈ کو خالی چھوڑ دیں۔ اگر آپ اس ٹسٹ کے نتائج جاننا چاہتے ہیں تو کوڈ کے جواب میں کوئی بھی ایسا لفظ یا عدد لکھیں جو منفرد ہو اور جب آپ نتائج جاننے کے لیے ای میل کریں تو اپنا کوڈ بتا کر اپنے نتائج حاصل کر لیں۔ یہ احتیاط صرف اس لیے کی گئی ہے کہ آپ کو یہ یقین ہو کہ آپ کی فراہم کردہ معلومات کا کسی بھی طرح سے غیر اخلاقی یا غلط استعمال نہیں کیا جائے گا۔ مزید برآں، اگر آپ اس ٹسٹ کے بعد مزید مشاورت اور رہنمائی کے لیے ڈاکٹر سکون سے وقت لینا چاہیں تو وہ نہ صرف ممکن بلکہ بلا معاوضہ ہے۔

شوہر اور بیوی میں ہر ایک نے اپنا اپنا ٹسٹ حل کرنا ہے اور ایک سو ساٹھ بیانات کے مقابل جواب کے خانے میں نمبر دینے ہیں۔ ہر بیان کو غور سے پڑھنے اور سمجھنے کے بعد جواب لکھیں۔ جوابات 6 نمبروں میں دیے جا سکتے ہیں یعنی 0 سے 5 تک۔ گر آپ ایک بیان سے مکمل طور پر اتفاق کرتے ہیں اور وہ بیان آپ پر مکمل طور پر صادق آتا ہے تو جواب کے خانے میں اس بیان کو 5 نمبر دیں۔ 5 کا مطلب ہے سو فیصد درست۔ اگر آپ ایک بیان سے مکمل سے تھوڑا کم اتفاق کرتے ہیں تو اس کو 4 نمبر دیں۔ اگر اس سے بھی کم اتفاق کرتے ہیں تو 3 نمبر دیں۔ اگر اس سے بھی کم متفق ہیں تو 2 نمبر دیں۔ اگر بہت ہی کم متفق ہیں مگر بیان میں تھوڑی بہت صداقت ہے تو اسے 1 نمبر دیں۔ اگر آپ کسی بیان سے بالکل بھی اتفاق نہیں کرتے تو اسے 0 نمبر دیں۔ آپ کسی بیان سے آدھے متفق ہیں تو اسے 2.5 نمبر بھی دے سکتے ہیں۔ اسی طرح آپ 0 سے لے کر 5 کے درمیان کسی بھی بیان کو اعشاریہ میں بھی نمبر دے سکتے ہیں مثلاً 3.75 2.25 0.5 4.5 وغیرہ۔ نمبر دینے کے لیے درج ذیل اصول کو ذہن نشین کر لیں:

5	4	3	2	1	0
بالکل درست	تقریباً درست	آدھے سے کچھ زیادہ درست	آدھے سے کچھ کم درست	قدرے درست	بالکل غلط
100% اتفاق	80% اتفاق	60% اتفاق	40% اتفاق	20% اتفاق	0% اتفاق

اگر آپ اس ٹسٹ کو ای میل کے ذریعے بھیج کر رپورٹ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس ٹسٹ کے ساتھ مائیکروسافٹ ورڈ کی ایک فائل منسلک ہے، اپنے جوابات اس فائل میں لکھ کر ای میل کریں۔ شکریہ

شوہر کے حل کرنے کے لیے ٹسٹ

آپ کی عمر:________________ آپکی شادی کو کتنا عرصہ گزرا ہے ؟________________

اگر آپ اس ٹسٹ کی رپورٹ وصول کرنا چاہتے ہیں تو کوئی کوڈ منتخب کر کے یہاں لکھ دیں:______________________

ہر بیان کو غور سے پڑھنے اور سمجھنے کے بعد جواب لکھیں۔ جوابات 6 نمبروں میں دیے جا سکتے ہیں یعنی 0 سے 5 تک۔ گر آپ ایک بیان سے مکمل طور پر اتفاق کرتے ہیں اور وہ بیان آپ پر مکمل طور پر صادق آتا ہے تو جواب کے خانے میں اس بیان کو 5 نمبر دیں۔ 5 کا مطلب ہے سو فیصد درست۔ اگر آپ ایک بیان سے مکمل سے تھوڑا کم اتفاق کرتے ہیں تو اس کو 4 نمبر دیں۔ اگر اس سے بھی کم اتفاق کرتے ہیں تو 3 نمبر دیں۔ اگر اس سے بھی کم متفق ہیں تو 2 نمبر دیں۔ اگر بہت ہی کم متفق ہیں مگر بیان میں تھوڑی بہت صداقت ہے تو اسے 1 نمبر دیں۔ اگر آپ کسی بیان سے بالکل بھی اتفاق نہیں کرتے تو اسے 0 نمبر دیں۔ آپ کسی بیان سے آدھے متفق ہیں تو اسے 2.5 نمبر بھی دے سکتے ہیں۔ اسی طرح آپ 0 سے لے کر 5 کے درمیان کسی بھی بیان کو اعشاریہ میں بھی نمبر دے سکتے ہیں مثلا 3.75 2.25 0.5 4.5 وغیرہ۔ نمبر دینے کے لیے درج ذیل اصول کو ذہن نشین کر لیں:

5	4	3	2	1	0
بالکل درست	تقریباً درست	آدھے سے کچھ زیادہ درست	آدھے سے کچھ کم درست	قدرے درست	بالکل غلط
100% اتفاق	80% اتفاق	60% اتفاق	40% اتفاق	20% اتفاق	0% اتفاق

	بیان	آپ کا جواب / نمبر دیں
1	میری بیوی قابل تعریف خوبیوں کی مالک ہے	
2	میری بیوی خوش اخلاق اور سلجھی ہوئی ہے	
3	میری بیوی بہت کم غلطیاں کرتی ہے	
4	میری بیوی ہر معاملے میں اچھا ذوق رکھتی ہے	
5	میری بیوی میری بہترین دوست بھی ہے	
6	میری بیوی مجھ سے سچی محبت کرتی ہے نہ کہ بناوٹی محبت	
7	میری بیوی کی ساری امیدیں صرف مجھ سے وابستہ ہیں	
8	میری بیوی کو یہ جاننے کی شدید خواہش رہتی ہے کہ مجھے کس طرح کا پیار پسند ہے	
9	میری بیوی مجھے مختلف نئے نئے طریقوں سے پیار کرتی ہے	

	میری بیوی پیار کرتے ہوئے اکثر میرے بدن کی تعریف کرتی ہے	10
	میری بیوی میرے ساتھ پیاری پیاری اٹھکیلیاں اور چھیڑ خوانی کرتی ہے جن سے پیار ٹپکتا ہے	11
	میری بیوی مجھ سے پیار کرتے وقت اپنی اور میری کیفیات کو شدت سے محسوس کرتی ہے	12
	میری بیوی مجھ سے پیار کرتے وقت اپنی اداؤں، اپنی باتوں اور اپنی حرکتوں سے میرا دل خوش کر دیتی ہے	13
	میری بیوی مجھے اتنی گرمجوشی سے پیار کرتی ہے جیسے وہ ابھی ابھی جوان ہوئی ہو	14
	میری بیوی دوسرے لوگوں کے سامنے مجھ پر فخر کرتی ہے	15
	میری بیوی اپنے تحفظ کے لیے مجھ پر مکمل اعتماد کرتی ہے اور یہ سمجھتی ہے کہ میں لوگوں کے سامنے اس کا بہتر دفاع کر سکتا ہوں	16
	میری بیوی میری باتوں کو بہت غور سے سنتی اور سمجھتی ہے	17
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی میں قابل تعریف خوبیاں ہوں	18
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی خوش اخلاق اور سلجھی ہوئی ہو	19
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی سے بہت کم غلطیاں ہوں	20
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی ہر معاملے میں اچھا ذوق رکھتی ہو	21
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی میری بہترین دوست بھی ہو	22
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی مجھ سے سچی محبت کرتی ہو نہ کہ بناوٹی محبت	23
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی کی ساری امیدیں صرف مجھ سے وابستہ ہوں	24
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی کو یہ جاننے کی شدید خواہش ہو کہ مجھے کس طرح کا پیار پسند ہے	25
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی مجھے مختلف نئے نئے طریقوں سے پیار کرے	26
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی پیار کرتے ہوئے اکثر میرے بدن کی تعریف کرے	27
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی میرے ساتھ پیاری پیاری اٹھکیلیاں اور چھیڑ خوانی کرے جن سے پیار ٹپکتا ہو	28
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی مجھ سے پیار کرتے وقت اپنی اور میری کیفیات کو شدت سے محسوس کرے	29
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی مجھ سے پیار کرتے وقت اپنی اداؤں، اپنی باتوں اور اپنی حرکتوں سے میرا دل خوش کر دے	30
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی مجھے اتنی گرمجوشی سے پیار کرے جیسے وہ ابھی ابھی جوان ہوئی ہو	31
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی ایسی ہو جس پر میں دوسرے لوگوں کے سامنے فخر کر سکوں	32
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی اپنے تحفظ کے لیے مجھ پر مکمل اعتماد کرے اور یہ سمجھے کہ میں لوگوں کے سامنے اس کا بہتر دفاع کر سکتا ہوں	33
	میں چاہتا ہوں کہ میری بیوی میری باتوں کو بہت غور سے سنے اور سمجھے	34

بیوی کے حل کرنے کے لیے ٹسٹ

آپ کی عمر:________________ آپکی شادی کو کتنا عرصہ گزرا ہے؟________________

اگر آپ اس ٹسٹ کی رپورٹ وصول کرنا چاہتی ہیں تو کوئی کوڈ منتخب کر کے یہاں لکھ دیں:________________________

ہر بیان کو غور سے پڑھنے اور سمجھنے کے بعد جواب لکھیں۔ جوابات 6 نمبروں میں دیے جاسکتے ہیں یعنی 0 سے 5 تک۔ گر آپ ایک بیان سے مکمل طور پر اتفاق کرتے ہیں اور وہ بیان آپ پر مکمل طور پر صادق آتا ہے تو جواب کے خانے میں اس بیان کو 5 نمبر دیں۔ 5 کا مطلب ہے سو فیصد درست۔ اگر آپ ایک بیان سے مکمل سے تھوڑا کم اتفاق کرتے ہیں تو اس کو 4 نمبر دیں۔ اگر اس سے بھی کم اتفاق کرتے ہیں تو 3 نمبر دیں۔ اگر اس سے بھی کم متفق ہیں تو 2 نمبر دیں۔ اگر بہت ہی کم متفق ہیں مگر بیان میں تھوڑی بہت صداقت ہے تو اسے 1 نمبر دیں۔ اگر آپ کسی بیان سے بالکل بھی اتفاق نہیں کرتے تو اسے 0 نمبر دیں۔ آپ کسی بیان سے آدھے متفق ہیں تو اسے 2.5 نمبر بھی دے سکتے ہیں۔ اسی طرح آپ 0 سے لے کر 5 کے درمیان کسی بھی بیان کو اعشاریہ میں بھی نمبر دے سکتے ہیں مثلا 3.75 2.25 0.5 4.5 وغیرہ۔ نمبر دینے کے لیے درج ذیل اصول کو ذہن نشین کر لیں:

5	4	3	2	1	0
بالکل درست	تقریباً درست	آدھے سے کچھ زیادہ درست	آدھے سے کچھ کم درست	قدرے درست	بالکل غلط
100% اتفاق	80% اتفاق	60% اتفاق	40% اتفاق	20% اتفاق	0% اتفاق

	بیان	آپ کا جواب/نمبر دیں
1	میرا شوہر قابل تعریف خوبیوں کا مالک ہے	
2	میرا شوہر خوش اخلاق اور سلجھا ہوا ہے	
3	میرا شوہر بہت کم غلطیاں کرتا ہے	
4	میرا شوہر ہر معاملے میں اچھا ذوق رکھتا ہے	
5	میرا شوہر میرا بہترین دوست بھی ہے	
6	میرا شوہر مجھ سے سچی محبت کرتا ہے نہ کہ بناوٹی محبت	
7	میرے شوہر کی ساری امیدیں صرف مجھ سے وابستہ ہیں	
8	میرے شوہر کو یہ جاننے کی شدید خواہش رہتی ہے کہ مجھے کس طرح کا پیار پسند ہے	
9	میرا شوہر مجھے مختلف نئے نئے طریقوں سے پیار کرتا ہے	

	میرا شوہر پیار کرتے ہوئے اکثر میرے بدن کی تعریف کرتا ہے	10
	میرا شوہر میرے ساتھ پیاری پیاری اٹھکیلیاں اور چھیڑ خوانی کرتا ہے جن سے پیار ٹپکتا ہے	11
	میرا شوہر مجھے سے پیار کرتے وقت اپنی اور میری کیفیات کو شدت سے محسوس کرتا ہے	12
	میرا شوہر مجھ سے پیار کرتے وقت اپنی اداؤں، اپنی باتوں اور اپنی حرکتوں سے میرا دل خوش کر دیتا ہے	13
	میرا شوہر مجھے اتنی گرمجوشی سے پیار کرتا ہے جیسے وہ ابھی جوان ہوا ہو	14
	میرا شوہر دوسرے لوگوں کے سامنے مجھ پر فخر کرتا ہے	15
	میرا شوہر مجھے مکمل تحفظ دیتا ہے اور لوگوں کے سامنے میرا بھرپور دفاع کرتا ہے	16
	میرا شوہر میری باتوں کو بہت غور سے سنتا اور سمجھتا ہے	17
	میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر میں قابل تعریف خوبیاں ہوں	18
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر خوش اخلاق اور سلجھا ہوا ہو	19
	میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر سے بہت کم غلطیاں ہوں	20
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر ہر معاملے میں اچھا ذوق رکھتا ہو	21
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر میرا بہترین دوست بھی ہو	22
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر مجھ سے سچی محبت کرتا ہو نہ کہ بناوٹی محبت	23
	میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر کی ساری امیدیں صرف مجھ سے وابستہ ہوں	24
	میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر کو یہ جاننے کی شدید خواہش ہو کہ مجھے کس طرح کا پیار پسند ہے	25
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر مجھے مختلف نئے نئے طریقوں سے پیار کرے	26
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر پیار کرتے ہوئے اکثر میرے بدن کی تعریف کرے	27
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر میرے ساتھ پیاری پیاری اٹھکیلیاں اور چھیڑ خوانی کرے جن سے پیار ٹپکتا ہو	28
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر مجھے سے پیار کرتے وقت اپنی اور میری کیفیات کو شدت سے محسوس کرے	29
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر مجھ سے پیار کرتے وقت اپنی اداؤں، اپنی باتوں اور اپنی حرکتوں سے میرا دل خوش کر دے	30
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر مجھے اتنی گرمجوشی سے پیار کرے جیسے وہ ابھی جوان ہوا ہو	31
	میں چاہتا ہوں کہ میرا شوہر ایسا ہو جس پر میں دوسرے لوگوں کے سامنے فخر کر سکوں	32
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر مجھے مکمل تحفظ دے اور لوگوں کے سامنے میرا بھرپور دفاع کرے	33
	میں چاہتی ہوں کہ میرا شوہر میری باتوں کو بہت غور سے سنے اور سمجھے	34